

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2023/2024 г.

### УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

<b>Наименование на дисциплината:</b> СПОРТ (Спорт при студенти със здравословни проблеми)	<b>Сигнатура</b>	<b>Хорариум</b> <i>30 часа</i>
<b>Образователна степен</b>	<b>Магистър</b>	
<b>Вид на обучение</b> <i>Редовно</i>	<b>Часове за седмица –</b> 2 академични часа	<b>Брой кредити</b> 1 Кредит
<b>Вид на дисциплината</b> <i>Свободноизбираема</i>		
<b>Вид на курса</b>	Едносеместриален	
<b>Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/</b>	Ниво М /магистър/	
<b>Форми на оценяване</b>	<b>Текущо оценяване -</b> Контролно-изпитни тестове	<b>Заверка</b>
<b>Форми и методи на обучение в курса</b>	Теоретично обучение, дискусия и практически занимания	Други: работа в малки групи за решаване на практически задачи (според заболяването)

Водещи преподавател: Проф. Анна Божкова, ДН

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

## **А. Анотация:**

От практиката на студентското образование по спорт в ДЕОС, отчитаме, че всяка година има значителен брой студенти с временни или трайни здравословни проблеми. Тези студенти, след представяне на епикриза на заболяването или друг медицински документ, могат да се включат към групите по спорт за студенти със здравословни проблеми.

Заниманията се водят по специализираната *програма за студенти със здравословни проблеми*, която им дава равни възможности за участие в спортните занимания с останалите студенти и получаване на познания относно промоция на укрепваща здравето физическа активност.

В програмата са включени теоретична подготовка и комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите.

У бъдещите здравни специалисти се изграждат компетенции по въпросите за използването на двигателните комплекси в професионалната си реализация, като мотивационно консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение.

Преди да се включат в заниманията със всеки студент се провежда анкета и подробна беседа за здравословното му състояние и възможностите да се занимава с физически упражнения.

## **Б. Съдържание на учебната програма:**

### **▪ Теми на лекции:**

№	ТЕМА	ЧАСА
1.	Двигателната активност – компонент на здравословния начин на живот: <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Същност на двигателната активност като специфична потребност за човека;</li><li>➤ Функции, принципи и организация на двигателната активност на студентите и като бъдещи медицински специалисти.</li></ul>	3
2.	Класифициране на физическите упражнения <ul style="list-style-type: none"><li>➤ по вид и характер на упражненията;</li></ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ по физиологичен признак;</li> <li>➤ според терапевтичната им насоченост.</li> </ul>	
3.	Теоретични основи на заниманията със спорт при лица със здравословни проблеми.	2
4.	Методически изисквания при провеждане на заниманията със спорт (организиран и самостоятелен) при лица със здравословни проблеми.	2
5.	Самостоятелните занимания – самоконтрол, отчет и резултати.	2
6.	Най-често срещаните вредни навици, като фактори за увреждане на здравето и влошаване на физическата годност.	2
7.	Рационално използване на природните закаляващи фактори, гимнастиката, приложните упражнения, игрите, танците и др. при лица със здравословни проблеми.	2

▪ **Упражнения (практически занимания) \* :**

В процеса на практическите занимания се осъществява морфологическо и функционално усъвършенстване на организма на студентите/ките, развитие и поддържане на физическите качества, формиране на умения и навици, чрез специализирани комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект (според заболяването).

Период	Зиме/Летен семестър														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Седмици (бр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекции/ Групови занимания (бр.)	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л
Продълж. (min.)	X	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	X
Входящо/ изходящо тестуване (№)	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2

\* **Забележка:** Студентите се задължават да посещават практическите занимания в подходящо игрално облекло.

**В. Формата на контрол е практически изпит по следните тестове или самостоятелна писмена разработка (при невъзможност за изпълнение на практическия изпит):**

Тест №1 „Проба на Руфие“

Тест №2 „Гъвкавост“

Тест №3 „Задържане в положение лицева опора с обтегнати лакти“

Тест №4 „Баланс на удобния крак“

**Г. Основна литература:**

1. Атанасов, А. & К. Атанасова. Тенденции в развитието на физическата и двигателната годност при новопостъпили студенти. Спорт, стрес, адаптация, с. 425-429, ISBN: 978-954-723-006-4, С., 2006.
2. Боева, Б. & В. Иванова. Теория и методика на физическото възпитание. Част първа. Теоретични основи на физическото възпитание. ISBN 978-954-314-059-6, Ст. Загора, 2010.
3. Иванов, В. Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
4. Дякова, Г. & А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите. Спорт и наука, бр. 2, с. 96-100, ISSN 1310-3303, С., 2011.
5. Желева, Е. Физическата култура и спорта в подготовката на бъдещите медицински специалисти. Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес, с. 40-46, ISBN: 978-954-07-2987-9, С., 2009.

**Д. Допълнителна литература:**

6. Божкова, А. & П. Славчева. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АртГраф, ISBN 978-954-9401-72-1, С., 2012.
7. Божкова, А. Професионално ориентирана двигателна подготовка за студенти от специалност Медицински рехабилитатор, ерготерапевт. АртГраф, ISBN 978-954-9401-73-8, С., 2012.
8. Дякова, Г. & П. Ангелова. Помагало по кинезитерапия. Ст. Загора, 2013.
9. Bozhkova, A., G. Dyakova & K. Vasilev. Adaptation changes of pulse frequency in callanetics study with female students. TOJRAS: The Online Journal of Recreation and Sport – October - 2012, Volume 1, Issue 4, pp. 1-

**Е. Придобити умения в резултат на обучението (*теоретични и практически*)**

Дисциплината ще даде на студентите следните основни компетенции:

- Теоретична подготовка и усвояване на комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите;
- Повишаване двигателната активност и формиране на по-добра ценностна ориентация към физическата култура и спорта;
- Придобиване умения и навици за самостоятелни занимания с двигателна активност и спорт, самоконтрол, отчет и резултати;
- Консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение;
- Познаване на значението и ролята на физическата култура и спорта за успешната професионална реализация.

**Изготвил програмата:**

**/Проф. А. Божкова, ДН/**

**Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.**